5,- €

LE MAGAZINE DE LA CUISINE

PLANIFIER. AMENAGER. ART DE VIVRE. EDITION 2015/2016

www.mhk.be



ENTRETIEN
Yves Mattagne nous parle de sa passion.

QUESTION DE STYLE
Faites le test : quelle est votre cuisine idéale ?

CUISINE VÉGÉTALIENNE
Une tendance saine, naturelle et savoureuse.

UNE SOURCE D'INSPIRATION POUR

la cuisine de vos rêves



« Il faut parfois se faire plaisir dans la vie. Et de temps en temps, même un peu plus. »

Cette année, le MHK Group fêtera ses 35 ans d'existence. A cette occasion, nos avons pensé que notre Magazine de la Cuisine méritait un relooking. Nouveau design, nouvelles rubriques passionnantes et bien sûr, les toutes nouvelles tendances du monde de la cuisine. De précieux conseils et de nombreuses astuces viennent compléter le magazine pour en faire un guide très pratique. Que pouvez-vous trouver de plus chez les Spécialistes de la Cuisine MHK? Vous le découvrirez au fil de ces pages et bien sûr près de chez vous, chez le Spécialiste de la Cuisine MHK de votre région. Prêtez-vous au jeu, répondez aux 10 questions de notre test et découvrez quelle est pour vous la cuisine idéale. Découvrez la multitude de possibilités et les cuisines où vous pourrez profiter de bons moments. Nous vous emmenons en outre pour un voyage culinaire : nos recettes végétariennes devraient vous inciter à vous lancer dans la préparation de nouveaux menus et notre article sur la gastronomie viennoise vous fera découvrir combien nous sommes encore influencés par la cuisine des pays qui composèrent autrefois l'empire austro-hongrois.



UNE CUISINE À VIVRE. Un espace ouvert où l'îlot accroche tous les regards.



DÉLICIEUX! Loin d'être synonyme de régime, la cuisine végétarienne rime avec plaisir et saveur.

Vous avez envie d'en savoir plus ? Chez nos Spécialistes de la Cuisine MHK, vous ferez l'expérience de la créativité de nos professionnels et d'une quantité impressionnante de possibilités d'agencement et bien sûr du service proverbial de nos spécialistes, de votre première visite jusqu'au montage de la cuisine de vos rêves.

Jacques Mauel
Administrateur délégué
de MHK Belgium

SOMMAIRE

ÉDITION 2015/2016

82

ABSOLUMENT IRRESISTIBLE. La cuisine végétalienne dévoile des saveurs exquises.



COLOUR BLOCKING. La mode s'invite dans la cuisine.

ESPACE DE VIE

CUISINER & SAVOURER

SUR LE GRIL !
Les meilleurs trucs et astuces, page 34

DÉCO & MATÉRIAUX

ESCAPADE GOURMANDE

04

ENTRETIEN. Yves Mattagne parle de sa passion.



FAITES LE TEST et découvrez votre cuisine idéale.



UNE DÉCO QUI À DU CHIEN !
Des cuisines et des accessoires pour tous les goûts.
Pages 32 et 80.

LE MAGAZINE DE LA CUISINE

COUVERTURE
Photo : *Angelika Lorenzen, Zuhause Wohnen, Jahreszeiten Verlag*

Photo : Stockfood, Alessi

BATIBOUW

Que vous construisiez, rénoviez ou que vous soyez tout simplement à court d'inspiration, pour nombre d'entre nous le salon annuel de la construction est l'un des faits saillants de l'année. Les 12 palais de Brussels Expo (120.000 m²) seront ouverts 11 jours durant au quelque 300.000 visiteurs et 1.000 exposants. Aussi Batibouw est-il un évènement en soi pour les membres et les clients de MHK.

MHK est présente depuis 1998 au salon Batibouw. Sur un stand de plus de 365 m² du palais 11, MHK présente une dizaine de cuisines de qualité au grand public. Les cuisines de MHK proviennent de différents fabricants et font par ailleurs partie intégrante de ses propres concepts. Durant tout le salon, les partenaires sont à la disposition des visiteurs pour leur prodiguer des conseils de profes-sionnels. Celui qui amène ses plans peut même effectuer directement une promenade virtuelle dans sa nouvelle cuisine grâce au cinéma 3D de CARAT.
Le salon de la Construction va de pair avec un certain nombre d'actions marketing et d'avantages tant pour les partenaires commerciaux que pour les clients. Et quiconque nous rend visite sur notre stand en repart avec quelques gadgets et le Magazine de la Cuisine.



Nous offrons une solution à celui qui rêve d'une nouvelle cuisine et qui ne dispose pas directement des moyens financiers pour l'acquérir.
Tout comme les années précédentes à l'occasion du salon Batibouw, MHK organise un concours en collaboration avec Immovlan et met en jeu une cuisine d'une valeur de 25.000,- €. Le gagnant recevra le chèque pour sa cuisine flambant neuve lors d'une cérémonie officielle qui a toujours lieu en juin. Plus de 8.000 personnes tentent leur chance chaque année. Pour participer, il suffit de répondre à quelques questions et une question subsidiaire détermine finalement le gagnant.



LE SPÉCIALISTE DE LA CUISINE MHK est un label de qualité qui est accordé non seulement aux distributeurs belges qui vous conseillent et planifient la cuisine de vos rêves mais qui en plus, vous propose le meilleur service pendant des années. Une cuisine rien que pour vous !



www. mhk.be



LES CUISINES ELEMENTA ont plus que toute autre cuisine du feeling pour les 4 éléments de base : l'eau, le feu, l'air et la terre. Chez ELEMENTA, l'accent est mis sur l'écologie et l'ergonomie. Ce sont des cuisines bien conçues pour vous et votre famille profitiez pleinement de la vie.



www. elementa.be



REDDY est une formule allemande intelligente de vente de cuisines qui a été récemment introduite en Belgique. Plus de 60 points de vente REDDY en Europe pour des cuisines de qualité, équipées avec des appareils haut de gamme à un prix compétitif et transparent. Aucune remise chez REDDY, mais directement la meilleure offre. Dans la cuisine, tout est REDDY.



www.reddykeukens.be



OÙ NOUS TROUVER ?
Palais 11
Stand 413 & 513

Découvrez nos concepts et trouvez le magasin de votre région sur internet.

Laissez vous surprendre pas notre service et la créativité de nos professionnels.



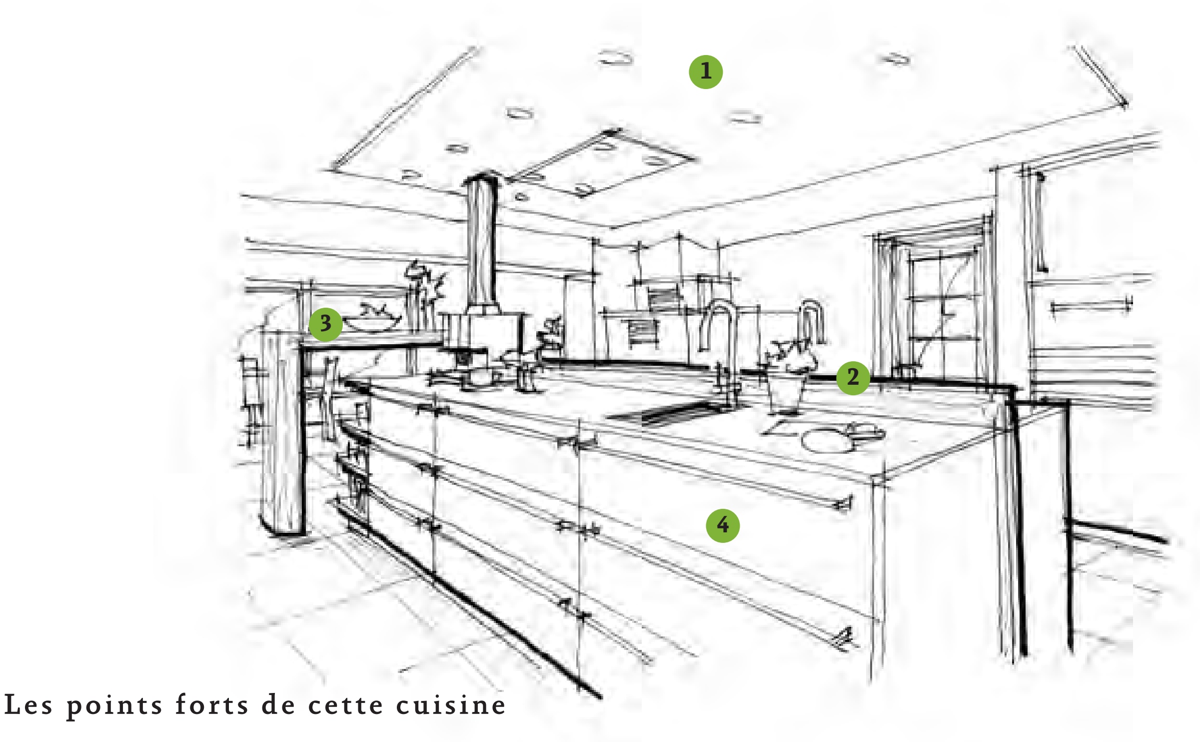
QUAND CUISINER EST UN PLAISIR. Anja Pötzsch est enthousiaste : « Tous ceux qui découvrent ma nouvelle cuisine me félicitent pour ce splendide projet et sa réalisation dans les règles de l'art. »

Un lieu vivant et chaleureux

DES IDÉES CRÉATIVES POUR LA CUISINE



Chaque personne est unique et aime se distinguer des autres, affirmer sa singularité, imprimer sa griffe et sa personnalité sur le lieu où elle vit. Nos cuisines en sont des preuves éclatantes : aucune ne ressemble à une autre, chacune est réalisée sur mesure afin de répondre aux goûts, aux préférences et aux exigences de ses utilisateurs.



Les points forts de cette cuisine

1 **Un éclairage parfait** est indispensable dans la cuisine, comme dans tous les espaces de travail. Un point essentiel à retenir : chaque zone de travail réclame un éclairage spécifique, adapté à la tâche pour laquelle elle est prévue.

2 **Les détails méritent une attention particulière** car ils donnent à un projet tout son cachet ! Ici, les zones de travail sont séparées par un élément central en bois massif, qui fait aussi office de porte-couteaux.

3 **Des éléments de séparation** entre la cuisine et le séjour permettent de structurer les grands espaces. Ils s'inscrivent bien dans le concept de cuisine ouverte et créent une ambiance plus chaleureuse.

4 **Des tiroirs profonds intégrés** dans les éléments bas sont idéaux pour accueillir les ustensiles de cuisine plus lourds. La grande sauteuse et la grosse marmite, dont on ne se sert pas tous les jours, peuvent être rangées « au fond ».

UNE FRANCHE RÉUSSITE.
Anja et Jeffrey Pötzsch sont très satisfaits. « La planification et la réalisation de notre nouvelle cuisine ont demandé beaucoup de travail, mais le résultat en vaut la peine ! »

Une cuisine agréable doit bien entendu être fonctionnelle et ergonomique, avec des zones de travail qui répondent à un agencement logique. De plus en plus de gens accordent aussi une importance croissante à l'esthétique et à la qualité de leur cuisine, qui doit être pensée et aménagée pour devenir le cœur de leur foyer.

Les cuisinistes exigeants et professionnels sont dès lors amenés à relever toute une série de défis. Il faut d'ailleurs souligner qu'il est rare de pouvoir le faire avec autant d'aisance que dans ce cas précis. Anja et Jeffrey Pötzsch avaient en effet prévu beaucoup d'espace pour leur cuisine, ce qui offrait davantage de liberté au niveau de l'agencement avec, à la clé, ce superbe résultat. L'îlot central rectangulaire, aux proportions harmonieuses, est divisé sur toute la longueur par un élément central en bois massif : d'un côté, on trouve un évier intégré et un immense plan de travail, de l'autre, des plans de cuisson distincts, au gaz et à induction. Aussi beau qu'élégant, l'élément en bois comporte des détails très pratiques. Le plan de travail en pierre naturelle, matériau choisi pour sa robustesse, offre à Anja Pötzsch toute la place nécessaire pour laisser libre cours à sa créativité culinaire. Cuisiner est pour elle une véritable passion. Son mari et les nombreux amis qu'ils accueillent régulièrement dans leur nouvelle cuisine sont les premiers à s'en réjouir !

Anja Pötzsch a accordé une grande importance à la planification. « J'avais déjà une idée très précise de ma cuisine idéale, mais l'expérience du cuisiniste s'est avérée très utile pour peaufiner les détails. » Le couple a entre autres reçu de précieux conseils sur le plan technique, qui lui ont permis de faire des économies d'énergie. Aussi Jeffrey Pötzsch recommande-t-il sans hésiter de faire appel à un spécialiste : « Demandez conseil à un professionnel ! Être bien conseillé est la première étape indispensable à la réussite de votre projet. »



Recette : quiche Lorraine

■ 200 g de farine, 100 g de beurre froid, 1 jaune d'œuf, sel, 3 oignons, 200 g de lard fumé, 1 cuillère à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de cumin, 4 œufs (calibre M), 200 g de crème fraîche, 200 ml de lait, poivre, muscade râpée
■ Étape 1 : tamisez la farine, coupez le beurre en morceaux, ajoutez le jaune d'œuf, 3 à 5 cuillères à soupe d'eau froide et du sel, puis pétrissez rapidement jusqu'à obtention d'une pâte moyennement compacte. Laissez reposer 30 min dans le réfrigérateur. ■ Étape 2 : épluchez les oignons, coupez-les en rondelles. Coupez le lard en dés, faites-les revenir dans l'huile avec les oignons pendant env. 5 min. Ajoutez le cumin à la fin. ■ Étape 3 : préchauffez le four à 200 °C, chemisez un moule à charnière de papier sulfurisé. Étalez la pâte, foncez le moule en laissant un bord d'env. 4 cm. Répartissez les oignons et le lard sur la pâte. ■ Étape 4 : battez les œufs avec la crème et le lait, relevez de sel, de poivre et d'une pointe de muscade, puis versez sur les oignons et le lard. Enfournez (niveau inférieur, chaleur tournante à 180 °C) pendant 40–50 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.



BEAU ET BIEN PENSÉ. L'élégante séparation en bois massif qui traverse le plan de travail témoigne du souci accordé aux détails. Cet élément structure l'espace et renforce l'attrait de l'îlot central.





CONFORT ET CONVIVIALITÉ.
Pour beaucoup, cuisiner est un moment de détente. Il ne faut cependant pas renoncer au confort : une machine à café encastrée en hauteur, des tiroirs pratiques, un coin agréable pour s'asseoir...



L'impression globale est harmonieuse et chaleureuse, deux qualités qui s'expriment d'ailleurs dans chaque détail. La conception est en outre très moderne et les matériaux utilisés ont un petit côté « technique », mais jamais « froid ». Notre appréciation ? Une cuisine vraiment agréable à vivre, très fonctionnelle et parfaitement équipée.

Des couleurs chaudes, des angles arrondis, des courbes : les concepteurs de la cuisine ont créé un lieu chaleureux qui invite à la détente et se fond harmonieusement dans l'architecture ouverte. Toutes les exigences liées à la fonctionnalité sont en outre satisfaites. Les zones de travail sont bien agencées et les déplacements restent limités, malgré les dimensions généreuses. Les accessoires apportent une touche élégante et contribuent à instaurer une ambiance agréable. Autre solution bien pensée : un espace de rangement généreux composé de grands caissons a été aménagé sous le meuble-canapé. Aucun détail n'a été négligé et tous les éléments se combinent à merveille dans cette cuisine parfaitement conçue, dont le style ne semble pourtant jamais ni « fade » ni prétentieux. Bref, une interprétation chic et contemporaine de la cuisine comme pièce à vivre.

Moins, c'est parfois mieux. L'agencement mûrement réfléchi, illustre la volonté de se concentrer sur l'essentiel et donne à la pièce un caractère sobre, ordonné, mais chaleureux. Un lieu où l'on s'attarde volontiers, qui invite à se relaxer et qui occupe une place centrale dans la maison. Enfin, bien que l'accent ait été résolument placé sur le haut de gamme et l'harmonie, le résultat est empreint d'une discrète élégance.



CUISINE ET SÉJOUR NE FONT PLUS QU'UN.
« Utiliser des meubles de cuisine en tant qu'éléments du salon-séjour est une solution qui nous plaît sur le plan esthétique et qui est en outre très pratique. » La famille Theodoridis a fait de sa cuisine idéale une pièce où il fait bon vivre.

« Nous adorons notre cuisine, elle est si lumineuse et agréable ! Nous y mangeons et y passons du temps avec nos amis. »

Dr Ulrike et Dr Theodoros Theodoridis



Une cuisine à vivre

FAITES LE TEST !

Est-elle classique, moderne, high-tech ou d'esprit campagnard ? Notre petit test vous en apprendra plus sur votre cuisine idéale !



BELLE MISE EN SCÈNE. Cette cuisine spacieuse convainc aussi par ses qualités ergonomiques.



TRANCHANT.
Couteau Santoku (32 cm), Villeroy & Boch.

TECHNOLOGIE SANS FIL. Le « Cool Control Wireless » de Jura garde un litre de lait au frais et vous avertit lorsque le niveau de lait est trop bas – grâce à un ingénieux système de communication sans fil.

LE SEIGNEUR DES ANNEAUX. La fonction Bridge permet de configurer les zones de la table de cuisson AEG.

C Avant-garde high-tech

Vous raffolez des matériaux haut de gamme et des technologies innovantes. Sans surprise, votre cuisine est donc truffée de détails raffinés et soigneusement étudiés. Une cuisine ouverte avec îlot de cuisson vous convient à merveille : pour qu'elle soit parfaite, ajoutez-y une table et de hauts tabourets sur lesquels vos invités prendront place pour savourer vos délicieux petits plats – oubliez définitivement les tables classiques, elles ne sont pas pour vous. Équipée d'électroménagers d'une extrême sophistication, votre cuisine pourrait d'ailleurs être celle d'un restaurant. Le réfrigérateur avec compartiment bar et distributeur de glaçons attire également l'attention. Vos matériaux préférés sont l'inox, le cuivre et le béton. Enfin, vous privilégiez une palette de couleurs discrètes : le gris, le blanc et le noir sont vos tons favoris.

ESTHÉTIQUE ET PRATIQUE. Les cuisines elementa se distinguent par des contrastes réussis et une fonctionnalité remarquable.



LE STYLE CAMPAGNARD, ici réinterprété avec une modernité rafraîchissante.

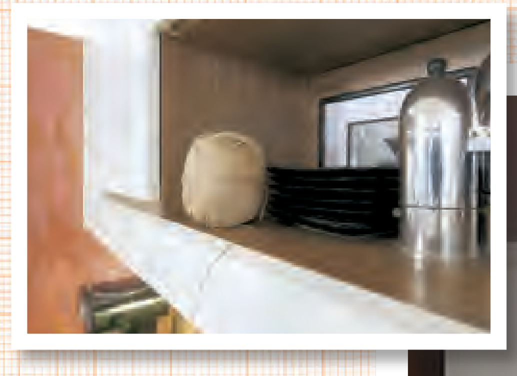
Esprit campagnard

Vous aimez partager des moments agréables et chaleureux. Voilà pourquoi vous appréciez le style *country* et rêvez d'une cuisine spacieuse, capable d'accueillir tous vos amis. Comme vous accordez plus d'importance au bien-être qu'à l'esthétique, la table trône au centre de la cuisine et est entourée de chaises en rotin confortables. Votre volonté de préserver l'environnement et de soutenir le développement durable vous amène tout naturellement à utiliser des espèces de bois indigènes. Votre gamme chromatique est douce et gaie. Un bloc-cuisine rustique et un service de table du même style renforcent l'ambiance sereine de votre cuisine et lui donnent une petite touche nostalgique.

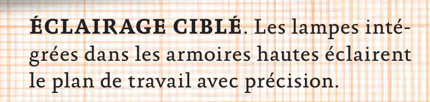
UN PETIT AIR DE PROVENCE. Service de table Artesano Provençal Verdure, Villeroy & Boch.

Accords parfaits

Ces accessoires rendent encore plus irrésistible cette cuisine lumineuse et agréable.



OUVERTURE D'ESPRIT. Les rangements ouverts rythment l'espace et offrent des « respirations visuelles » qui contrastent avec les meubles fermés. Bon plan : dissimulez les petits objets dans des boîtes pour créer une ambiance sereine et souligner la beauté des rangements ouverts.



ÉCLAIRAGE CIBLÉ. Les lampes intégrées dans les armoires hautes éclairent le plan de travail avec précision.

HUE !
Voici « Johnny », un sympathique cheval à roulettes signé Janoschik, réalisé dans un bois de qualité et fini avec soin. En vente sur **artedona.com**

ACCENTS LUMINEUX.
Suspension créée par
Omer Arbel pour Bocci.



HAUTE COUTURE. Assiette de la collection « Love Who You Want » de Christian Lacroix.



BELLE HARMONIE.
Le robinet « Cyprum » de Dornbracht.

REMEMBER® fait voir la vie en couleur ! Cette boutique en ligne tendance est une mine d'inspiration, débordante de formes et de couleurs. Vous y trouverez entre autres de beaux vases en porcelaine de qualité, qui supportent le lave-vaisselle.



FLEXIBILITÉ MAXIMALE. Les tables de cuisson à induction – Bosch sur la photo – possèdent des capteurs qui identifient l'emplacement et les dimensions des casseroles afin de chauffer uniquement la zone correspondante, avec une précision extrême.



Sur le gril...

La chaleur est le meilleur des assaisonnements ! Un steak tendre et persillé à point se suffit pratiquement à lui-même. Vous trouverez dans les pages qui suivent une foule d'astuces pour réussir toutes vos grillades.

Au temps des bisons et des mammouths

« Let's do the barbecue ! » Cette invitation enthousiaste, non pas à essayer une nouvelle danse mais à se régaler, a pour la première fois été lancée au XVIIe siècle par des trappeurs français émigrés en Amérique. Coiffés d'un bonnet de fourrure, ces aventuriers faisaient cuire des bisons entiers au-dessus du feu de camp et qualifiaient l'événement de « barbe-à-queue ». Quatre cents ans plus tard, la technique a séduit le monde entier.
Les Allemands, surtout, sont des inconditionnels du barbecue. Sur les balcons, dans les jardins ou en pleine nature, ils font au total pas moins de 90 millions de barbecues par an, aux quatre coins du pays. Un record plutôt sympathique, puisqu'un barbecue est aussi synonyme de partage et de convivialité.
Le saviez-vous ? Dès qu'un délicieux morceau de viande se met à grésiller au-dessus des braises rougeoyantes, notre cerveau détecte environ 600 arômes. Une réminiscence héritée de nos lointains ancêtres, puisque des spécialistes de la préhistoire ont découvert que les hommes faisaient déjà griller de la viande sur le feu voici 300 000 ans. Il y a d'ailleurs fort à parier que certains de nos contemporains ne dédaigneraient pas une belle côtelette de mammouth…
Mais pourquoi les hommes s'activent-ils avec autant d'empressement autour du gril ? La réponse avancée par des sociologues confirme ce que l'on soupçonnait déjà : le barbecue réveille les instincts primitifs masculins – l'homme qui maîtrise et surveille le feu contrôle aussi les vivres et occupe dès lors une position hiérarchique élevée. Ajoutez-y le romantisme du feu de camp, quelques belles pièces de viande et tous les ingrédients sont réunis. HANS SCHLOEMER

TRANCHÉ NET. Idéal pour le prochain barbecue. Avec ce couteau, vous découperez facilement un steak épais, une pizza ou des légumes. Couteau à steak Villeroy & Boch.

Le barbecue idéal

AU CHARBON DE BOIS, ÉLECTRIQUE OU AU GAZ ? PLUS QU'UNE QUESTION DE GOÛT !

La majorité des Belges préfèrent le barbecue classique, au charbon de bois. Celui-ci se décline en plusieurs tailles, avec ou sans couvercle. Il est idéal pour les grillades dans le jardin ou sur la terrasse, mais aussi sur la plage ou dans le parc si vous optez pour un modèle portable. Le goût typique et inégalable des grillades au charbon de bois est un argument supplémentaire en sa faveur.



Ouvrez la soupape, appuyez sur le bouton et les brûleurs s'allument : un barbecue au gaz permet d'entamer les festivités sans attendre. La température requise est atteinte en quelques minutes, peut être réglée de façon beaucoup plus précise et reste constante, contrairement à un modèle au charbon de bois, dont la chaleur diminue peu à peu.

Un barbecue électrique est lui aussi prêt en un rien de temps et idéal pour les petits repas improvisés sur le balcon. Une ondée ? Tout le monde rentre avec le barbecue dans la cuisine ! Ces appareils sont en outre faciles à nettoyer, mais doivent avoir une puissance minimale de 2 200 à 2 500 watts – sinon, vous devrez patienter longtemps avant d'obtenir des steaks et des saucisses croustillantes.

SECRETS DE CUISSON

De l'huile ou du lard

Avant de commencer à cuire, huilez légèrement la grille pour que les aliments n'attachent pas. Choisissez une huile qui supporte des températures élevées, comme l'huile de colza ou de tournesol. Les connaisseurs passent parfois un morceau de couenne de lard sur la grille.

Coup de pique

Les fourchettes à viande sont élégantes et esthétiques mais évitez de vous en servir pour retourner la viande. Si vous la piquez avec une fourchette, la viande perd le jus qui lui donne sa saveur et s'assèche. Rien ne vaut une simple pince en bois pour retourner les steaks et les côtelettes.

Le goût avant tout

Laissez au boucher ses « beaux morceaux de viande maigres », qui se révèlent souvent fades. Au moment de l'achat, vérifiez si la viande a subi une maturation assez longue et si elle est joliment persillée. Une viande persillée présente des petites striures de gras, gage d'une saveur riche et affirmée.

Le steak, un « dur à cuire »

Sortez la viande du réfrigérateur au moins une heure avant de la mettre sur le gril car, soumise à une différence de température brutale, elle devient vite coriace et fibreuse. Voici une excellente astuce pour préserver la tendreté des steaks : dès qu'ils sont cuits, enveloppez-les dans du papier alu et laissez-les reposer à côté du gril pendant cinq minutes. Grâce à ce temps de repos, les sucs se répartissent uniformément et ne s'échappent pas de la viande dès qu'on la découpe. Attendez aussi la fin de la cuisson pour enlever les bords gras, grâce auxquels la viande reste juteuse.

Truite et scampis

Les poissons gras comme le saumon, le maquereau ou la truite se prêtent parfaitement à la cuisson au barbecue. Les poissons à chair ferme comme la lotte ou l'espadon sont également excellents. Les crevettes et les scampis sont plus savoureux s'ils sont cuits avec leur carapace.

Herbes aromatiques

Des herbes aromatiques (romarin, sauge, thym…) jetées sur les braises parfument agréablement la viande ou le poisson. Laissez-les d'abord tremper dans de l'eau afin qu'elles ne brûlent pas trop vite.





UNE GRILLE DE FUMAGE assure une cuisson parfaite de la viande et du poisson. Même les grandes pièces de viande sont tendres et juteuses. Variante du fumoir américain, le 'smoker' est lui aussi de plus en plus populaire dans nos régions.

UNE PLANCHA est idéale pour les aliments délicats comme le poisson blanc, le tofu ou les légumes. Il suffit de huiler légèrement le plateau en fonte émaillée, posé sur des brûleurs à gaz. Le jus de cuisson est recueilli dans un bac de récupération et peut ensuite être utilisé.



BAINS DE SAVEURS

LES MARINADES sont prêtes en un tour de main et apportent une touche très personnelle à vos grillades. De l'huile de qualité, quelques-unes de vos épices favorites, un peu de vin, du jus de citron, de la moutarde ou du ketchup : il n'en faut pas plus pour obtenir une marinade maison originale. N'hésitez surtout pas à expérimenter !

Comment préparer une marinade express ?

Pressez deux gousses d'ail. Coupez un petit oignon en petits dés. Mélangez-les soigneusement avec douze cuillers à soupe d'huile d'olive, six cuillers à soupe de ketchup, trois cuillers à café d'herbes de Provence et deux cuillers à café de paprika doux en poudre. Salez et poivrez à votre goût.

Mettez la marinade dans un sac de congélation avec la viande – poitrine de poulet, côtelettes, steaks, escalopes... Retournez le sac à plusieurs reprises pendant que la viande marine, en la malaxant légèrement.

3 recettes inratables

Légumes à l'italienne

Découpez une aubergine (en biais) et une courgette (dans la longueur) en tranches d'env. 1 cm. Badigeonnez-les d'une marinade composée d'huile d'olive, de sel et d'un mélange piquant d'épices italiennes (pour sauce arrabiata par exemple) et faites-les griller. Retournez-les. Comptez 3 min de cuisson pour la courgette, 6 min pour l'aubergine.

Délice minute de champignons



Faites griller de grands chapeaux de champignons (sans le pied), côté inférieur vers le bas. Retournez-les et farcissez-les de beurre aux herbes ou de fromage bleu. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la farce soit presque fondue.

Brochettes exotiques



Découpez une poitrine de canard (300 à 400 g) en gros dés d'environ 5 cm et enfilez-les en alternance avec des morceaux d'ananas sur des petites tiges de citronnelle taillées en pointe. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja, 4 cuillères à soupe de vin blanc, 2 cuillères à soupe de sucre, une gousse d'ail finement hachée, du gingembre finement haché et du chili. Faites-y mariner les brochettes minimum 3 heures. Faites griller les brochettes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.



L'ÉTÉ, SAISON DES BARBECUES ?
Plus maintenant ! L'hiver ne refroidit pas l'enthousiasme des amateurs de grillades.

Cool, un barbecue en tenue de ski !

Fini le temps où le barbecue devait hiberner dans le garage ! De plus en plus d'amateurs de grillades décrètent que la saison des barbecues peut durer toute l'année et ne doit plus se limiter à l'été. Pourquoi faudrait-il en effet se priver d'un succulent steak grillé dès le retour de l'hiver ? Il suffit d'installer un parasol chauffant au gaz ou un brasero sur la terrasse et le tour est joué. Ceux qui possèdent un barbecue doté d'un haut couvercle et d'un régulateur de température peuvent même y cuire la dinde de Noël…

Qui dit barbecue d'hiver dit aussi boissons et plats chauds en accompagnement – des pommes de terre en chemise par exemple, simplement enveloppées de papier alu puis cuites sur le gril, et des brochettes de légumes chaudes. Des glacières vous aideront à garder à température les boissons chaudes (vin chaud, punch…), mais aussi les assiettes préchauffées. **Bon à savoir :** à cause du froid, le barbecue produit une chaleur moins intense ; mieux vaut donc renoncer aux morceaux de viande trop épais.

Quelles boissons choisir ?
Il n'y a pas que la bière…

Lors d'un barbecue, une bière bien fraîche remporte incontestablement les suffrages de la majorité, mais certains vins escortent aussi les grillades avec brio.

- Un rivaner sec, un rouge léger du Rhône ou un beaujolais accompagne parfaitement les saucisses.
- Les côtelettes et les steaks à la croûte dorée ne réclament pas absolument un vin rouge : un riesling de Hesse-Rhénane, fruité et croquant, enchantera tout autant les papilles.



- Les poissons comme la truite, l'omble ou la dorade sont habituellement plus moelleux et juteux s'ils sont cuits en papillote plutôt que directement sur la grille. Ils se marient harmonieusement avec un bourgogne blanc, un chardonnay ou un sylvaner. Si le poisson est grillé directement sur le barbecue ou dans une poêle, voire mariné ou très épicé, un riesling plus puissant conviendra mieux. Un vin rouge sec, légèrement réfrigéré, est également un partenaire idéal.

Photos : corbis, fotolia, Picture Press/Thomas Neckermann/Brigitte, plainpicture, stockfood

Petite mais impressionnante

Il n'y a pas de plus grand défi pour un cuisiniste qu'une petite cuisine.



DIFFICILE À CROIRE :
tout est là, parfaitement rangé.
Cette petite cuisine est aussi
belle que fonctionnelle.


SIEMENS

À toute vapeur !

Ce sont les Chinois qui, en des temps très anciens, eurent la brillante idée de cuire des légumes et de la viande à la vapeur. Le four à vapeur est toutefois bien plus qu'une déclinaison moderne de cette technique de cuisson ancestrale. Il occupe aujourd'hui une place de choix dans la cuisine et dans le cœur des utilisateurs.

à

À dire vrai, lorsque mon four à vapeur a enfin été livré, encastré et prêt à l'emploi, et que j'ai commencé à examiner de plus près ce nouveau venu dans mon royaume, j'ai pensé que j'avais affaire à un maître de l'esbroufe. Il faisait comme s'il savait cuire un rosbif à la perfection, saignant à l'intérieur et orné d'une belle croûte dorée à l'extérieur. Tentait-il de me faire croire, à moi qui suis capable de réaliser un menu 6 services d'un claquement de doigts, qu'il pouvait aussi réussir brillamment n'importe quelle mission grâce à ses programmes intégrés ?! Qu'il s'agisse de cuire un rôti de porc avec ou sans couenne, une truite à la vapeur ou grillée, un brocoli entier ou en bouquets, et même du riz basmati ou nature… Vous vous en doutez, il m'a fallu un peu de temps pour lui abandonner quelques-unes de mes prérogatives culinaires. Mais quand j'ai sorti la première selle de chevreuil en croûte de noix et que je l'ai découpée, je l'ai promu de simple aide de cuisine au rang de commis. Et après une focaccia incroyablement moelleuse, une ratatouille à la consistance parfaite et des moules au vin divines, il a gagné ses galons de sous-chef. Il occupe toujours ce poste actuellement. En fait, dès que vous avez compris le fonctionnement d'un four à vapeur, vous pouvez lui déléguer une foule de responsabilités et vous recentrer ainsi sur l'essentiel : la préparation et l'assaisonnement, les improvisations et les essais. Siegfried (mon four est un Siemens et nous lui avons donné ce nom amusant) fait de l'excellent travail !

Jugez plutôt : il ne se contente pas de rôtir, braiser, cuire à la vapeur et à l'étouffée ou mijoter, mais peut aussi réchauffer, stériliser et désinfecter. Il chauffe les assiettes, garde les plats au chaud sans les dessécher et fait même fondre des blocs de glace. Ajoutez à cela qu'il s'acquitte de toutes ces tâches avec une maestria confondante et est un précieux allié santé, qu'il me rend service, me fait gagner du temps et me met donc de bonne humeur – ce que toute la famille apprécie – et vous aurez une petite idée de son importance dans ma cuisine…

« LE MEILLEUR ! ». Pour la rédactrice Barbara Schulz (photo de gauche), le meilleur, c'est incontestablement son four à vapeur, baptisé « Siegfried ».



CUISINE LÉGÈRE. Les fours à vapeur Siemens sont proposés en version encastrable pour armoire haute et s'intègrent idéalement dans la cuisine. Leurs lignes épurées et les matériaux de qualité employés leur donnent un cachet particulier.



LA TECHNIQUE AU SERVICE DU BIEN-ETRE. Les fours à vapeur Bosch de la nouvelle Série 8 préparent des menus entiers avec une précision remarquable et préservent les qualités nutritives des aliments.

Mais quel est le secret de ces résultats parfaits ? Avant que Siegfried n'entre en action, je remplis le réservoir d'eau : pendant la cuisson, l'humidité est transférée aux aliments et les empêche de se dessécher. Si j'en crois son « curriculum vitae » (lisez : le mode d'emploi), cette technique ne détruit pas les structures des cellules. Voilà pourquoi les aliments conservent une belle couleur et une saveur intense.

Si je vous dis encore que nous avons nettement réduit notre consommation de matières grasses et de sel depuis que Siegfried fait partie de notre famille, que notre peau et nos cheveux sont éclatants de santé (ils bénéficient d'un meilleur apport en nutriments et sont littéralement mieux « nourris ») car ce type de cuisson préserve les vitamines et les minéraux, vous pourriez croire que j'ai été « achetée » par un fabricant. Ce n'est pas le cas, je le jure ! Il faut en fait savoir que la vapeur a des propriétés isolantes qui s'avèrent très intéressantes puisqu'elles permettent de préparer plusieurs plats en même temps – sans transfert de goûts, évidemment.

Maintenant que Siegfried a montré ce qu'il a dans les tripes (à ce propos, il prépare aussi très bien le cœur ou les rognons), vous voulez certainement en savoir plus sur son fonctionnement. Celui-ci est très simple : remplissez le réservoir d'eau (certains appareils sont aussi raccordés directement à une arrivée d'eau), faites chauffer, sélectionnez la fonction voulue via l'affichage et glissez votre préparation dans le four, sur la plaque ou le plat perforé. C'est tout ! En plus, il vous avertit quand votre plat est prêt. Au cas où vous ne l'auriez pas encore remarqué, je ne peux plus me passer de Siegfried. Dernier détail essentiel : il ne laisse jamais rien brûler !





RACCORDS INVISIBLES. La MegaCollection® (photo de gauche) de Neff offre des solutions d'encastrement optimales, sans interstice entre les appareils. Photo de droite : four à vapeur combiné encastrable KOMFORT de Bauknecht, avec finition inox spéciale ProTouch.



QUESTION DE GOÛT. Les fours à vapeur Miele avec fonction spéciale MultiSteam répartissent uniformément la vapeur dans l'enceinte, pour un résultat encore plus savoureux.

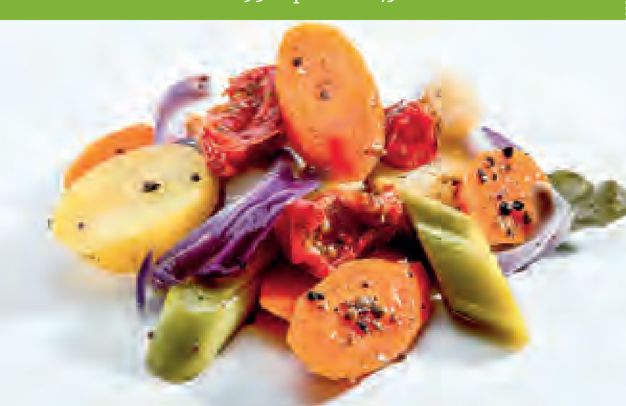
FONCTIONNALITÉ OPTIMALE et langage formel séduisant : ces deux qualités caractérisent la Série 400 de Gaggenau, dont les appareils en inox massif font jusqu'à 76 cm de large.



Idée de recette : pot-au-feu végétarien

■ INGRÉDIENTS : • 500 g de petites pommes de terre à chair ferme • 50 ml de vin blanc • 100 g de tofu fumé • 100 g de tomates semi-séchées • 100 g de carottes • 1 gousse d'ail • 100 g d'oignons • 100 g poireau • 100 g de céleri • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • 1 cuillère à café de poivre noir en grains • 1 cuillère à café de sel • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

■ PRÉPARATION : lavez les pommes de terre et coupez-les en deux. Coupez le tofu fumé en dés de 2 cm. Épluchez les carottes, découpez-les en rondelles d'1 cm. Lavez et nettoyez soigneusement le poireau, coupez-le en rondelles de 2 cm. Épluchez l'oignon, coupez-le en morceaux. Épluchez l'ail, découpez-le en fines lamelles. Nettoyez le céleri, taillez-le en dés de 2 cm. Emballez tous les ingrédients sous vide et faites les cuire à 95°C pendant 45 minutes.



TRÈS DIGESTE. AEG propose une variante végétarienne légère du célèbre pot-au-feu alsacien.

PLUS DE GOÛT À MOINDRE COÛT. Le nouveau four à vapeur combiné ProCombi d'AEG est doté de fonctions supplémentaires qui réduisent la consommation d'énergie. Grâce au système d'air chaud ThermiC°Air, l'appareil chauffe plus vite et de façon plus homogène, ce qui permet de réduire la température de cuisson de 20 % par rapport à un four traditionnel.





COOL ATTITUDE. Une cuisine Nolte où le look béton se marie à des façades de meubles imprimées.



Jeux de matières

Les cuisines actuelles fascinent avec des effets visuels inédits et de nouveaux matériaux. Le béton et le cuivre, mais aussi le bois, le verre et le granit rivalisent d'audace pour s'y faire une place.

// *Simple et délicieux* //



Granola aux framboises en verrine

■ **INGRÉDIENTS (4 pers.):** 3 cuillères à soupe de beurre (végétalien), 200 g de flocons d'avoine, 200 g de flocons d'épeautre, 25 g de graines d'amarante soufflées, 1/2 gousse de vanille, 40 g de graines de tournesol, 50 g de noix de pécan grossièrement hachées, 50 g de noix du Brésil grossièrement hachées, 3 cuillères à soupe de sirop d'érable, 80 g de framboises déshydratées, env. 150 ml de lait de soja (ou d'amande ou d'avoine), quelques framboises fraîches

■ **PRÉPARATION:** préchauffez le four à 130 °C (chaleur tournante). Tapissez deux plaques de papier de cuisson. Faites fondre le beurre dans une casserole. Mélangez tous les ingrédients, sauf les framboises, dans un grand saladier. Incorporez le beurre. Répartissez la préparation uniformément sur la plaque de cuisson et enfournez pour une trentaine de minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retournez plusieurs fois. Laissez refroidir et ajoutez les fruits. Versez dans un grand bocal. Pour servir, mettez chaque fois 40-50 g du mélange dans une verrine, arrosez d'un peu de lait et parsemez de framboises fraîches.

2 sucré



Chili aux haricots noirs, maïs et patates douces

■ **INGRÉDIENTS (4 pers.):** 200 g de haricots noirs, 4 tomates, 400 g de patates douces, 1 petite aubergine, 1 oignon rouge, 2 gousses d'ail, 2 oignons nouveaux, 1 piment vert, 200 ml de jus de tomate, env. 400 ml de bouillon de légumes, 140 g de maïs (boîte), 1 à 2 cuillères à café de cumin (en poudre), 1 cuillère à café de coriandre (en poudre), 1 cuillère à café de paprika, sel, poivre, 1 avocat, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 1 poignée de feuilles de coriandre

■ **PRÉPARATION:** Faites tremper les haricots dans de l'eau froide toute une nuit. Le lendemain, portez l'eau de trempage à ébullition et faites cuire les haricots (sans sel) pendant 45 à 60 min. Lavez, brossez et coupez en dés les patates douces. Lavez et équeutez les tomates, coupez-les en quatre, puis en morceaux. Lavez l'aubergine, coupez-la en quatre puis en tranches. Epluchez l'oignon et l'ail, hachez-les grossièrement. Lavez et épluchez les oignons nouveaux, découpez-les en anneaux. Lavez le piment, enlevez éventuellement les graines et hachez-le finement. Faites chauffer une grande casserole, mettez-y les tranches d'aubergine (sans huile), faites dorer 2 à 3 min en remuant. Ajoutez l'ail et l'oignon, poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Versez le jus de tomate et un peu de bouillon, ajoutez les patates douces, les oignons nouveaux et les tomates. Laissez cuire à feu doux 10 à 15 minutes. Egouttez le maïs et les haricots, ajoutez-les au chili. Relevez généreusement de cumin, de coriandre, de paprika, de sel et de poivre. Pelez l'avocat, taillez-le en petits dés, arrosez-le de jus de citron vert et salez légèrement. Rincez les feuilles de coriandre, secouez-les pour les sécher. Parsemez le chili de dés d'avocat et de feuilles de coriandre, servez.



5 raffiné

Couscous aux grains de grenade et aux tranches de potimarron

■ **INGRÉDIENTS (4 pers.):** 1 petit poti-marron, 2 branches de céleri, 1 gros oignon, 150 g de carottes, 1 grenade, 60 g de cerneaux de noix, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 300 ml de bouillon de légumes, 200 g de couscous instantané, 2 brins de romarin, 1 gousse d'ail, sel, poivre, jus de citron

■ **PRÉPARATION:** lavez le potimarron, coupez-le en deux, éliminez les graines et les filaments, découpez la chair en fines tranches. Epluchez les oignons et les carottes, coupez-les en dés. Lavez et nettoyez le céleri, taillez-le également en dés. Coupez la grenade en deux, ôtez les grains. Hachez grossièrement les noix. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle, faites-y revenir les oignons, les carottes et le céleri environ 5 minutes. Ajoutez les noix, versez le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez le couscous en mélangeant, retirez du feu et laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes environ. Dans une poêle, faites revenir le potimarron dans 2 cuillères à soupe d'huile bien chaude pendant 5 minutes environ, en remuant. Ajoutez le romarin et l'ail pressé. Relevez de sel, de poivre et de jus de citron. Incorporez les grains de grenade au couscous.

Photos : getty images, stockfood

6 facile

Soupe aux poivrons jaunes (plat végétarien)

■ **INGRÉDIENTS (4 pers.):** 1 oignon, 1 kg de poivrons jaunes, 1 panais, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de curcuma, 800 ml de bouillon de légumes, sel, poivre, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée, 250 g de fromage frais

■ **PRÉPARATION:** épluchez l'oignon, hachez-le grossièrement. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, ôtez les graines et les parties blanches, découpez-les en gros morceaux. Epluchez le panais, coupez-le aussi en morceaux. Dans une grande casserole, faites revenir le tout dans de l'huile d'olive très chaude. Saupoudrez de curcuma, ajoutez le bouillon et laissez mijoter pendant 15 minutes environ. Mixez, salez et poivrez. Pour les quenelles : pelez l'ail, hachez-le finement et mélangez-le avec la ciboulette et le fromage frais. Relevez de sel et de jus de citron.

Seconds de cuisine



■ Mixeur

Beaucoup de recettes végétaliennes contiennent des noix. Un mixeur (photo de gauche) est donc un appareil indispensable, qui s'avère aussi efficace pour hacher des légumes que broyer des noix de cajou destinées à une sauce. Il permet aussi de préparer de délicieux smoothies verts par exemple. Si vous aimez ces cocktails vitaminés et détoxifiants, n'hésitez donc pas à investir dans un mixeur puissant et performant.





■ Couteau à légumes

Les couteaux font partie de la panoplie de base en cuisine. Pour vos préparations végétaliennes, choisissez un couteau à légumes très tranchant, qui tient bien dans la main.



■ Trancheuse en spirale pour légumes

Si vous aimez les légumes présentés de manière décorative ou les plats de crudités (des spaghettis de courgette par ex.), une trancheuse en spirale de haute qualité est un bon investissement, facile à utiliser grâce à la manivelle.

■ Râpe à gingembre

Une râpe en porcelaine à petites dents est idéale pour râper finement le gingembre et d'autres épices.





COLOURBLO

La mode s'invite dans la maison : empruntée aux défilés, la tendance du colour blocking donne du peps et un look irrésistible à votre cuisine !

TOP TENDANCE. Nobilia propose une infinité de solutions d'aménagement, dans des couleurs mode éclatantes.

CKING

Tout est possible, rien n'est imposé. Le colour blocking est très populaire dans le domaine de la mode depuis quelque temps déjà. Gucci, Etro et Jil Sander ont été parmi les premiers à oser des combinaisons de couleurs pour le moins audacieuses : orange flashy et violet profond, vert pomme et rose vif… Une vraie « gifle » visuelle, joyeuse et vitaminée ! Il est toutefois essentiel de jouer la carte de la simplicité en associant des éléments sobres et unis, afin de créer des champs de couleur bien délimités et des contrastes marquants.



48 heures à Vienne

IMMERSION DANS L'ART DE VIVRE VIENNOIS

UN PARCOURS SIGNÉ HANS SCHLOEMER



UN *KLEINER BRAUNER*. Dans tous les cafés de la ville, le café se décline sous les formes les plus variées : avec du lait, de la crème, de l'alcool ou simplement noir. Café Gloriette, Schloss Schönbrunn.



PARFUM D'ANTAN. Le fiacre est un moyen élégant et confortable pour découvrir la vieille ville.

Les meilleures escalopes au monde, des gâteaux et des pâtisseries extraordinaires, des bistros authentiques, des bars branchés et un art inégalable de déguster le café : le temps d'un week-end, découvrez les savoureux trésors de la capitale autrichienne dans ce parcours gourmand émaillé de spécialités typiquement viennoises.



MMMMH! Une crêpe *Kaiserschmarrn*, grand classique de la cuisine autrichienne.

Vendredi, 15 h

Arrivée à l'hôtel. Les amateurs d'art adoreront l'*Altstadt Vienna*, un hôtel boutique situé dans le quartier des artistes de Spittelberg. Huit des 45 chambres portent la griffe d'un designer et architecte italien de renom, Matteo Thun. Le buffet petit-déjeuner est fabuleux, original et très varié (www.altstadt.at). Sur le Kärntner Ring, le grand Hôtel Imperial, fraîchement rénové, offre un cadre glamour et luxueux. C'est ici que Michael Jackson a composé son « *Earth Song* » et l'*Imperial Torte*, spécialité de la maison, est encore plus délicieux que le célèbre Sachertorte (www.imperialvienna.com). Autre bonne adresse, l'hôtel 25hours à la décoration originale, où le thème du cirque est omniprésent. (www.25hours-hotels.com).

16 h : à Vienne, toutes les routes mènent dans un salon de thé ou plutôt un « bar à café ». Le Central, l'Hawelka, le Demel, le Prückel et beaucoup d'autres sont devenus le deuxième foyer des Viennois. N'y commandez toutefois pas un « *Kaffee* », mais un « *Kleiner Brauner* » (expresso), un « *Einspänner* » (moka et crème fouettée) ou un « *Melange* » (café au lait). La pâtisserie *Demel* propose toujours ses fameuses violettes enrobées de sucre, qui étaient les friandises favorites de l'impératrice Sissi. Un petit souvenir gourmand toujours très apprécié !

VOUS L'ADOREREZ JUSQUE DANS LES MOINDRES DÉTAILS

La cuisine, c'est bien plus que l'endroit où vous cuisinez. Réalisez la cuisine de vos rêves avec nous, nous tenons compte de vos exigences et de vos souhaits ! Pour nous, il est important que vous vous sentiez vraiment à la maison dans votre nouvelle cuisine. Inspiration et conseils personnalisés vous attendent chez le Spécialiste de la Cuisine MHK de votre région.

Pour en trouver un à deux pas de chez vous, surfez sur **www.mhk.be.**

Une cuisine rien que pour vous!



BEF neutral